# Wellness – Taking Care of Your Blood Pressure Picture This – Spanish



Esta imagen pone de relieve un problema crítico para el bienestar en el lugar de trabajo: la presión arterial no controlada. Los altos niveles de estrés, la mala alimentación, la falta de actividad física y las largas horas en el escritorio pueden contribuir a elevar la presión arterial. Si no se trata, esta afección puede tener consecuencias graves, como infartos de miocardio o accidentes cerebrovasculares, como sugiere la imagen.

Para proteger la salud cardiovascular, los trabajadores deben tomarse descansos regulares, mantener una dieta equilibrada baja en sodio, mantenerse físicamente activos y controlar regularmente la presión arterial. Las empresas pueden apoyar el bienestar ofreciendo reconocimientos médicos, fomentando las pausas activas y reduciendo el estrés en el lugar de trabajo. Reconocer los primeros síntomas, como dolor torácico, mareos o fatiga, y buscar atención médica inmediata puede salvar vidas. Dar prioridad a la salud cardiaca es una responsabilidad compartida que mejora tanto el bienestar personal como la productividad general.